

LELKES ORSOLYA

## Boldog-boldogtalan – a közpolitika szerepe

A szubjektív jóllét, a boldogság számtalan egyéni és társadalmi haszonnal jár: oksági kapcsolatban áll az egészséggel, a közösségorientált viselkedéssel, a termelékenységkel és a kreativitással. Egyre több vizsgálat bizonyítja a mutatók érvényességét és megbízhatóságát, s mindinkább használják őket nemzetközi intézmények és nemzeti kormányok. Ez azonban még nem jelenti a boldogság maximalizálására való törekvést. A tanulmány szerzője saját számításai alapján amellettt érvel, hogy a kormányzatnak érdemes törekednie az elkerülhető boldogtalanság felszámolására, hiszen ezt hatékonyan teheti meg, és komoly etikai érvek is szólnak mellette.\*  
Journal of Economic Literature (JEL) kód: I31, H89, D19.

„Magától értetődőnek tartjuk azokat az igazságokat, hogy minden ember egyenlőként teremtetett, az embert teremtője olyan elidegeníthetetlen *jogokkal* ruházta fel, amelyekről le nem mondhat, s ezek közé a jogok közé tartozik a jog az *élethez* és a *szabadsághoz*, valamint a jog a *boldogságra* való törekvésre.” (Függetlenségi nyilatkozat [1776].)

A boldogságra való törekvés az Egyesült Államok Függetlenségi nyilatkozatában éppolyan emberi alapjog, mint az élethez és a szabadsághoz való jog. A törvényalkotók azonban boldogságot nem ígérnek, ami nagyon is reális, mert hogyan is ígérhetnének. Az egyéni boldogság vagy szubjektív jóllét alakulását ugyan képes a kormányzat befolyásolni, de fontos az egyéni preferenciák és cselekvések jelentősége is. Bár a boldogság olyasvalami, amit egyéni szinten vélhetően mindenki szeretne, miért is akarná ezt bármilyen kormányzat a zászlajára tűzni?

### A boldogság „haszna”

A boldogság egyéni szinten kifizetődő életstratégia: ok-okozati kapcsolat van a boldogság és elégedettség és az egészség, illetve a hosszú élet között (Howell és szerzőtársai [2007] 74. o., De Neve és szerzőtársai [2013], Diener–Chan [2011]).

\* Az írás a Magyar Közgazdaságtani Egyesület éves konferenciáján (Budapest, 2013. december) elhangzott plenáris előadás alapján készült. Köszönettel tartozom az ottani hallgatóságnak az értékes és gondolatébresztő hozzászólásokért.

Longitudinális vizsgálatok szerint a boldog emberek tovább élnek, kiszűrve egyéb tényezők hatását (Danner és szerzőtársai [2001], Wiest és szerzőtársai [2011], Russ és szerzőtársai [2012], Chida–Steptoe [2008]). A szubjektív jóllét szorosán összefügg a betegségek – például szív- és érrendszeri megbetegedések, gyulladások, vírusos megbetegedések, agyvérzés – előfordulásával és az azokból való gyógyulás ütemével (Brummett és szerzőtársai [2005], Ostir és szerzőtársai [2001]). A magas jóllét összefügg pozitív egészségmegőrző viselkedési formákkal is – például az étkezés, a sport, valamint a testsúly karbantartása terén (Grant és szerzőtársai [2009]).

A jóllét hat a termelékenységre és a szervezeten belüli viselkedésre is. A boldogabb egyének termelékenysége magasabb volt (Oswald és szerzőtársai [2013]), nagyobb kreativitásról, kognitív rugalmasságról tettek tanúságot, és inkább jellemezte őket a kooperáció és az együttműködő magatartás (Böckerman–Ilmakunnas [2012], valamint lásd De Neve és szerzőtársai [2013] szakirodalmi áttekintését).

A boldog emberek időpreferenciái jellemzően hosszabb távúak, és inkább közösségorientáltak a viselkedésük. Kísérletek szerint a pozitív érzésekkel (angolul: *affect*) rendelkező emberek inkább képesek arra, hogy kisebb pillanatnyi hasznot feláldozzanak egy nagyobb jövőbeli érdekében (Ifcher–Zarghamee [2011]), azaz inkább tudnak hosszú távú célokat követni, mert képesek a kielégülés késleltetésére. Longitudinális tanulmányok szerint a boldogabb egyének jellemzően többet takarítanak meg és kevesebbet költenek, valamint megfontoltabban döntenek, és kisebb a fogyasztási határhajlandóságuk (Guven [2012]). Kisebb a kockázatvállalási hajlandóságuk is, amint azt például egy 300 ezer fős amerikai mintán a biztonsági öv használatát és az autóbaleseti statisztikát összevető tanulmány állítja (Goudie és szerzőtársai [2012]). Céljaik gyakorta túlmutatnak saját magukon: nagyobb valószínűséggel adományoznak pénzt, adnak vért vagy végeznek önkéntes munkát (Aknin és szerzőtársai [2012]). A boldogság növeli a társas interakciókban való részvételt, továbbá a társas hálózatokon keresztül a boldogság „ragályos” is (Christakis–Fowler [2009]).

A boldogság tehát érdekes számunkra, mert befolyásolja az emberi viselkedést. Emellett érdekes, mert lehet a hasznosság mutatószámának is tekinteni, ami számos közgazdaságtani elméleti tétel empirikus igazolását teszi lehetővé, valamint új területeket nyit meg (Van Praag–Ferrer-i-Carbonell [2004]).

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy közgazdászként már csak a boldogsággal kellene foglalkoznunk. Az emberi viselkedés és az intézmények vizsgálatát nem lehet és nem érdemes egy „boldogságforradalommal” elsöpörni.

### *A boldogság mint publikációs lehetőség*

A boldogság egyre inkább publikációs lehetőség is a közgazdasági szakmán belül is. A boldogság közgazdaságtana egyre terjedelmesebb, és ma már ez a témakör a főáramú, hagyományos folyóiratokban is teret kap. Az EconLitben nyilvántartott olyan cikkek száma, amelyek említik a *boldogság*, az *élettel való elégedettség* és a

*szubjektív jóllét* szavakat a címben vagy az absztraktban, az 1986–1990 közötti 3-ról 2011-re 146-ra nőtt (Frey–Stutzer [2013]). A Google Scholar közel 15 ezer írást jelez 2013 óta, aminek a teljes szövege ezt a három fenti kulcsszót tartalmazza együtt a *közgazdaságtan* kifejezéssel. A Journal of Economic Literature kulcsszavai között a *boldogságnak* még nincs kódja, ezért ezt egyelőre az *egészség, oktatás és jóllét* csoporton belül kell keresni, az *életminőség* kulcsszó alatt (I31). Tudomásom szerint azt még senki sem vizsgálta, hogy vajon a szakmán belül boldogabbak-e a boldogságról író közgazdászok – ez a téma még várat magára.

## A boldogság mint közpolitikai cél

A boldogság mint közpolitikai cél vonzónak tűnhet. Hangzatos, hiszen ezzel a kormányzat azt a szándékát nyilvánítja ki, amit mindenki magának is kívánni szokott. Első pillantásra olcsó. Ez azonban csak akkor áll, ha nincs olyan közpolitika, amivel közvetlenül „boldogítani” lehet, illetve a boldogságot nem használjuk közpolitikai mutatószámként. Talán ezért is egyre több országban szerepel kormányzati nyilatkozatokban, beleértve az Egyesült Királyságot, Franciaországot, Németországot és Kínát. Emellett a *boldogság* nemzetközi szinten is népszerűséget hoz. Gondoljunk elsősorban Bhutánra, amelyet ma már mindenki a „boldogság országaként” ismer a *bruttó nemzeti boldogság* (*Gross National Happiness, GNH*) fogalmának meghonosítása miatt. Bhután 2011 szeptemberében az ENSZ közgyűlésén külön ülést is vezetett, majd 2012-ben a Rio 20+ csúcstalálkozón.<sup>1</sup> Egyre több kutatás igazolja azonban, hogy van olyan közpolitika, amely képes a „boldogság” növelésére, és egyre több ország ad ennek helyet közpolitikai céljai között.

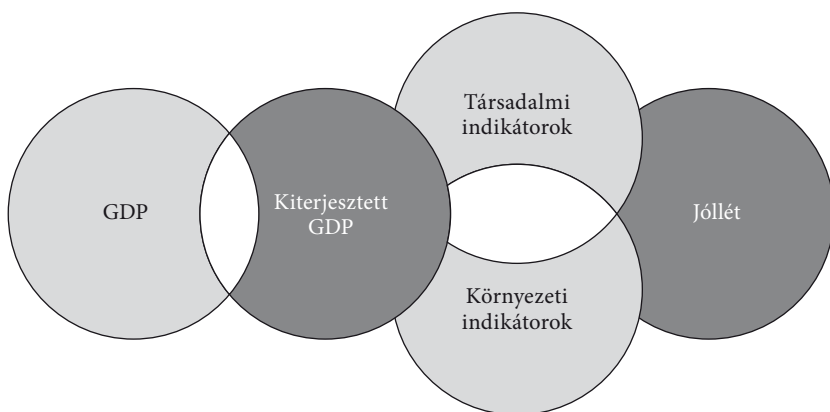
A boldogság, a szubjektív jóllét emelése mint közpolitikai cél megjelenik az OECD és az Európai Unió törekvéseiben is. A társadalmi haladás mérése és előmozdítása (Measuring and Fostering the Progress of Societies) című OECD-konferenciák szemléletváltozást tükröznek, akárcsak a Better Life Index és a társadalmi mutatószámaik az éves Social Indicators című kiadványokban. Az Európai Unióban 2007-ben az Eurostat elkötelezte magát a jóllét mérésére, és a jólléti mutatószámok megvalósíthatósági tanulmányát 2010-ben tették közzé (Eurostat [2010]). Az Európai Bizottság 2009-ben fogadta el A GDP-n innen és túl. A haladás mérése változó világunkban (*GDP and beyond: Measuring progress in a changing world*) című közleményét (EB [2009]). Az eddigi eredményeket és törekvéseket a Beyond GDP oldalon<sup>2</sup> teszik közzé. Mind az EU, mind az OECD vagy az ENSZ megközelítésében a boldogság mérése egy tágabb kontextusba illeszkedik, a fejlődés alternatív mutatóinak körébe, amelyek a hagyományos, GDP-központú megközelítést kívánják meghaladni. Az Európai Bizottság megközelítésében a jóllét a társadalmi és a környezeti mutatókhoz kapcsolódik (1. ábra). A jólléti mutatóknak mind az objektív, mind a szubjektív jólléti oldalára is utalnak.

<sup>1</sup> United Nations Conference on Sustainable Development, 2012. június 4–6.

<sup>2</sup> [http://ec.europa.eu/environment/beyond\\_gdp/index\\_en.html](http://ec.europa.eu/environment/beyond_gdp/index_en.html).

## 1. ábra

A jólléti mutatók viszonya más mutatókhoz az Európai Bizottság megközelítésében



Forrás: Európai Bizottság ([http://ec.europa.eu/environment/beyond\\_gdp/indicators\\_en.html](http://ec.europa.eu/environment/beyond_gdp/indicators_en.html)).

## Mérhető-e a boldogság?

Össességében a következőképpen csoportosíthatóak a szubjektív jóllét mutatói.

### 1. Kognitív értékelő mutatók

a) Általános: élettel való elégedettség, boldogság

b) Egyes életterületre vonatkozóak: például jövedelemmel vagy munkával való elégedettség

2. Érzelmi állapot (*affect*) mutatói: lehetnek pozitívak és negatívak (öröm, izgatottság, elégedettség, nyugodtság, illetve szorongás, aggodás, düh, unalom, stressz, fáradtság).

3. Értelmes életet mérő mutatók (*eudaimónia*).

A közgazdászok leggyakrabban az általános jellegű, kognitív értékelő mutatószámokat használják, részben a már említett hasznossággal való összefüggés miatt is. Ilyen általános jellegű változók például a következők.

– „Mindent összevetve mennyire elégedett mostani életével?” (0 = teljesen elégedetlen; 10 = teljesen elégedett).

– „Mindent egybevetve, mennyire érzi magát boldognak?” (0 = nagyon boldogtalan; 10 = nagyon boldog).

Itt tehát a válaszadó saját szubjektív értékelése alapján helyezi el magát a skála két végpontja között, azokat saját maga értelmezi, a számára lehető legrosszabb és legjobb létállapot között. Ezt a módszert először Cantril alkalmazta klasszikus tanulmányában, és „létraszerkezetnek” nevezte el (*Cantril* [1965]). A skála végpontjai 0 és 10 voltak, és az egyes ember saját értelmezésén alapult, hogy mit is jelentenek e végpontok. Először megkérdezte, hogy mi a lehető „legjobb” és „legrosszabb” az

illető számára, és ezután faggatta őt arról, hogyan határozná meg e végpontok között a jelenlegi helyzetét.

Ilyen mutatók szerepelnek számos nemzetközi összehasonlítható adatbázisban, amelyek nemzeti reprezentatív mintákat tartalmaznak: European Social Survey, World Values Survey, GSOEP, British Household Panel Survey (mostani néven: Understanding Society Survey), vagy a Tárki éves Monitor-felméréseiben, valamint a kilencvenes évekbeli magyar háztartáspaneljeiben is. A nemzetközi összehasonlítható adatbázisok jellemzően keresztmetszeti adatokat tartalmaznak, míg egyes nemzeti szinten találunk már paneladatokat is.

A fent leírt általános értékelő mutatók mellett használatos még az *U* index és a General Health Questionnaire (*GHQ*) is. Az *U* indexet Daniel Kahnemann, Alan Krueger és társaik fejlesztették ki, és a tapasztalati hasznosság részletes felmérését szolgálja (*Kahnemann–Krueger* [2006]). Azt fejezi ki, hogy egy egyén idejének mekkora hányadát tölti el kellemetlen érzelmi állapotban. Az index értékének megállapítása meglehetősen erőforrás-igényes, hiszen egy adott időszakon keresztül kell követni egy-egy személy érzelmi állapotát. Emellett közgazdászok használják a General Health Questionnaire mutatóját (*GHQ*) is, ami egy 12 változó alapján készült index, és az egyén pszichológiai állapotát (a mentális stressz szintjét) méri fel (lásd például *Oswald* [1997]).

Szociológusok között népszerűek az egyes területekre vonatkozó speciális mutatók, mint például a jövedelemmel, a családi élettel, az egészséggel való elégedettség. (A munkával való elégedettséget széles körben használják munkagazdászok is.) Pszichológusok pedig több tucat szubjektív jóllét mutatót ismernek és használnak már évtizedek óta. Ezek között gyakoriak az érzelmi állapotokat felmérő (affekt) mutatók.

Az utóbbi időben használatos az *értelmes életre* vonatkozó mutató is. Ennek a megközelítésnek a gyökere Arisztotelész *eudaimónia* fogalma, és a konkrét mutató azt méri, hogy az ember élete mennyire értelemmel teli. Ez a mutató része például az Egyesült Királyságban nemrégiben meghatározott indikátorsornak is, és a konkrét kérdés ott így hangzik: „Összességében, mennyire értelmesek/értékesek azok a dolgok, amiket csinál az életében?”<sup>3</sup> Ed Diener és Robert Biswas-Diener, akik a pszichológusok között a téma vezető szakértői, egy kérdéssort dolgoztak ki ennek felmérésére (*Diener* [2009]), amelyek között szerepelnek az egyéni célok és tevékenységek (van-e az életnek általános célja és jelentése, aktív érdeklődéssel kapcsolódik-e be az egyén napi tevékenységébe, jó embernek tartja-e magát, aki jó életet él), valamint a társas kapcsolatok is (azok támogatók és jutalmazók-e, az egyén hozzá tud-e járulni mások jóllétéhez, mások tisztelik-e).

### *Megbízhatóság és érvényesség*

A mutatók érvényességét sok szempontból is tesztelték. Ahogy azt *Lelkes* [2003] is kifejti, a szubjektív mutatók jelentősen összefüggnek más jólléti mutatók eredményeivel, mint például rokonok és barátok értékeléseivel, az egyén által felidézett

<sup>3</sup> “Overall, how worthwhile are the things that you do in your life?” [Psychological Well-Being Scales (PWB) © Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener].

pozitív és negatív események számával és a klinikai interjúkkal (Lelkes [2003] 386. o., Sandvik és szerzőtársai [1993], Lepper [1998]). Lepper szerint azok az emberek, akik nem tartják magukat boldognak, gyakrabban szenvednek alvászavaroktól vagy nagyobb valószínűséggel dohányoznak rendszeresen.

Krueger–Schkade [2008] azt vizsgálta, hogy milyen az élettel való elégedettség és a pozitív és negatív érzelmek értékének időbeli stabilitása (az eredeti érték és a későbbi közötti korreláció) egy 229 nőt tartalmazó mintán, két hét intervallummal. Arra jutottak, hogy

„... a szubjektív jóllét mutatóinak megbízhatósági értékei alacsonyabbak, mint amit általában jövedelem vagy iskolázottság esetén találnak, de ezek minden bizonnyal elég magasak ahhoz, hogy a szubjektív jóllétet kutató elemzések nagy részét alátámasszák, különösen azokat a kutatásokat, ahol csoportátlagokat hasonlítanak össze (például tevékenységekre vagy demográfiai csoportokra vonatkozóan).” (i. m. 1833 o.)

## A boldogság maximalizálásának nehézségei

A boldogság hat a viselkedésre. Vizsgálatok szerint oksági kapcsolat van a boldogság (szubjektív jóllét) és az egészség, a hosszú élet között, valamint sok más gazdasági teljesítménymutató között. A boldogságkutatás nem zárja ki a viselkedés vizsgálatát: a kettő nem helyettesíti, hanem inkább kiegészíti egymást. Mindebből az következhetne, hogy érdemes a „jóból” minél több, azaz érdemes a boldogság maximalizálására törekedni. Ugyancsak ez következik abból, ha a boldogságot a társadalmi jóléti függvény megfelelőjének tekintjük: a gazdaságpolitika fő célkitűzésének lehetne tekinteni a boldogság növelését.

A boldogság maximalizálása azonban több szempontból is nehézségekbe ütközhet. Egyrészt lényeges különbségek vannak aközött, hogy egy-egy egyén hogyan méri saját egyéni jóllétét, hogy az számára átfogó kognitív értékelés, pillanatnyi érzés vagy éppen az időbeli visszatekintést alkalmazó módszer (*Day Reconstruction Method*), vagy pedig a hosszú távú életcélokat (értelemmel teli élet) fejezik ki. Nem szabad elfeledkezni az alkalmazkodás és aspirációk létéről sem, azaz az életkörülmények változása gyakran csak rövid távon van hatással a szubjektív jóllét alakulására, egy bizonyos alkalmazkodási időszak után a jóllét visszatér az egyénre jellemző alapszintre (Clark és szerzőtársai [2008], Clark–Georgellis [2013]). A jövedelem növekedése pedig gyakran a jövedelmi célok növekedéséhez vezet (Stutzer [2004]). Ezt a jelenséget nevezik a szakirodalomban „hedonista taposómalomnak”. Közpolitikai szinten emellett problémát okozhat, hogy a társadalmi jólét ilyesfajta mérése teret nyithat a mutatók manipulálása felé (Frey–Stutzer [2012]). A kormányzat, a közigazgatás vagy érdekcsoportok politikai érdekeik szerint tehetik le voksukat bizonyos mutatók mellett vagy javasolhatnak különféle módszertani megoldásokat (megfelelő súlyozás, mintavételi alapsokaság, mutatók kiválasztása). De éppen így a válaszadók viselkedését is befolyásolhatja, ha tudják, hogy válaszaiknak politikai tartalma van.



A boldogság maximalizálása egyéni szinten sem tűnik optimális stratégiának. Az eufória nem segíti az egyéneket, hogy jól teljesítsenek vagy alkalmazkodjanak, mert talán túl jó éppen az, ami van. Kutatási eredmények szerint például az intenzív pozitív érzések túlzott önbizalomhoz vezethetnek, kevésbé sikeressé tehetik az egyén boldogulását társas helyzetekben, és alacsonyabb az újbóli foglalkoztatás esélye is (*De Neve és szerzőtársai* [2013]). A sikeres, boldog emberek többnyire inkább „csak” jól érzik magukat, de nem kicsattanóan. Ebbe belefér az is, hogy időről időre rosszkedvük legyen, negatív érzéseik legyenek – feltéve, ha ezek nem tartósak (*Hershfield és szerzőtársai* [2013]). A pillanatnyi jó érzéseket érdemes megkülönböztetni a hosszú távú boldogságtól, amit az értelemmel teli életnek nevezhetnénk, hosszú távú célokkal és (az egyén számára) értelmes, kiteljesedést kínáló napi tevékenységekkel. Ilyen értelemben lehet valaki boldog úgy is, ha pillanatnyi komfortszintje alacsony. A gyermeknevelés egy jó példa erre. Valószínűleg kevesen döntenének a gyermekvállalás mellett, ha annak kritériuma a pillanatnyi jóérzés maximalizálása lenne.

A mérsékelt boldogság a többség tapasztalata, azaz társadalmi szinten valósul meg egy ilyenfajta optimalizáció.

Elemzésünk a European Social Survey Data (ESS) adatain alapszik, egy 29 országot és 57 ezer egyént magában foglaló mintán. Két szubjektív jóllétet mérő változót használunk: a *boldogságot* és az *élettel való elégedettséget*.

Amint ez általában lenni szokott az ilyen változók eloszlásánál, a 2. ábrán látható a pozitív ferdeség. A válaszadók többsége a skála felső végénél található, azaz magas elégedettségi vagy boldogsági értékeket adnak meg válaszukban. Ez egyben azt is jelenti, hogy az érzelmi szenvedés meglehetősen egyenlőtlenül oszlik el, egy kisebbségre koncentrálódik. Hasonló eredményekre jutott *Kahneman* [2011] is az *U* index használata esetén.

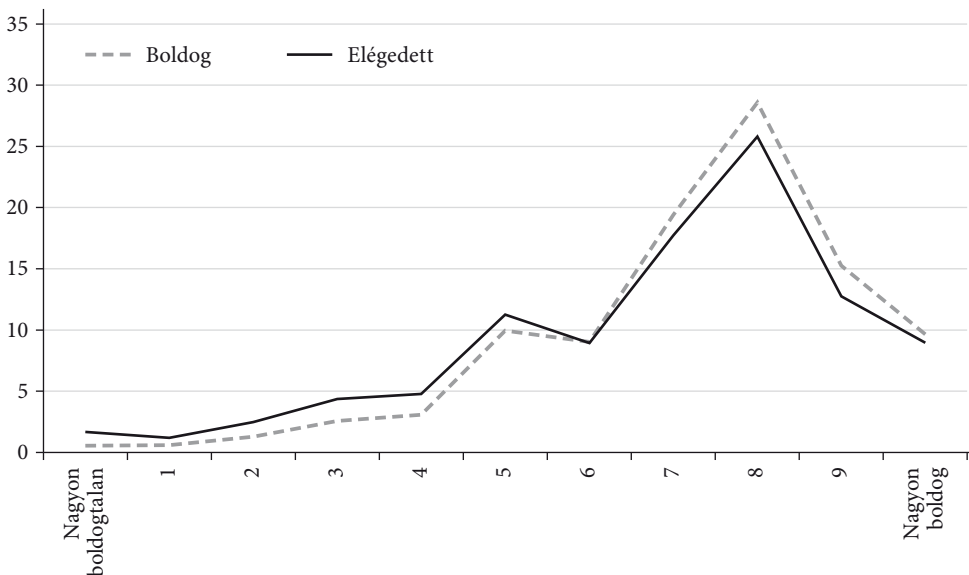
„A résztvevők fele arról számolt be, hogy úgy élt végig egy napot, hogy nem tapasztalt semmilyen kellemetlen érzelmi eseményt. Másrésztől viszont egy jelentős kisebbség tapasztalt jelentős érzelmi zavart a nap jelentős részében. Úgy tűnik, hogy a lakosságnak egy kisebbsége az, amely a legtöbb szenvedést átéli – melynek oka lehet fizikai vagy mentális betegség, boldogtalan beállítódás vagy a személyes élet szerencsétlen történései és tragédiái.” (*Kahneman* [2011] 394. o.)

Úgy tűnik tehát, hogy a boldogtalanság nem csupán a boldogság hiánya, hanem alapvetően eltérő minőségű kategória. Nem egy folytonos skála két végpontjáról beszélünk. *Diener–Iran–Nejad* [1986] szerint az élvezet és a kellemetlenség (*pleasure, displeasure*) két különböző fajta érzés, amit egyszerre is át lehet élni, ha ezek egyike alacsony intenzitású. Hosszabb időtávon pozitív és negatív érzések (*affect*) függetlenek egymástól (*Diener–Emmons* [1985]). A kétféle érzés közötti legerősebb negatív korreláció az érzelmileg turbulens időszakokat jellemzi. A neurofiziológia megerősíti mindezt, az agyi aszimmetriára vonatkozó kutatási eredményekkel. Pozitív és negatív érzelmek különböző agyi területek aktivizálódásával függenek össze (*Davidson* [1992]), és más-más neurotranszmitterrel hozhatók kapcsolatba (*Hoebel és szerzőtársai* [1999]). A boldogság és a boldogtalanság között tehát minőségi, nem csupán mennyiségi különbség van.

## 2. ábra

A boldogság és élettel való elégedettség változók eloszlása Európában

Százalék



Forrás: saját számítások a European Social Survey alapján, ESS4-2008 Edition 4.0.

## A boldogok és boldogtalanok jellemzői

E kérdéskör vizsgálatához két csoportot definiáltunk: az egyik azokból áll, akiknek alacsony a szubjektív jólléte, a másik pedig azokból, akiknek magas. Az eloszlás alsó és felső tizedét jelöltük ki küszöbértéknek, azaz a legalsó tizedbe és a legfelső tizedbe tartozókat. Az eloszlás ferdesége miatt (hogyan az emberek jellemzően inkább elégedettek) ez a kódolás aszimmetrikus: a „nagyon elégedetlen” kategóriába azok kerültek, akik 0-tól 3-ig terjedő értéket adtak meg, a „nagyon elégedett” kategóriába pedig azok, akik a maximális, 10-es értéket jelölték meg elégedettségi szintként.

Alternatív mutatóként használtuk a válaszadók által jelentett boldogságot. Érzékenységi vizsgálatként egy másik, 25 százalékos küszöbértéket is definiáltunk, ahol az alsó és a felső negyedét vizsgáltuk. Itt az „elégedetlen” kategóriába kerültek azok, akik 0-tól 5-ig terjedő értékeket adtak meg, és „elégedettek” azok lettek, akik 9-es vagy 10-es értéket jeleztek. Ugyanilyen küszöböt (és kódolást) használtunk a boldogság változójára is.

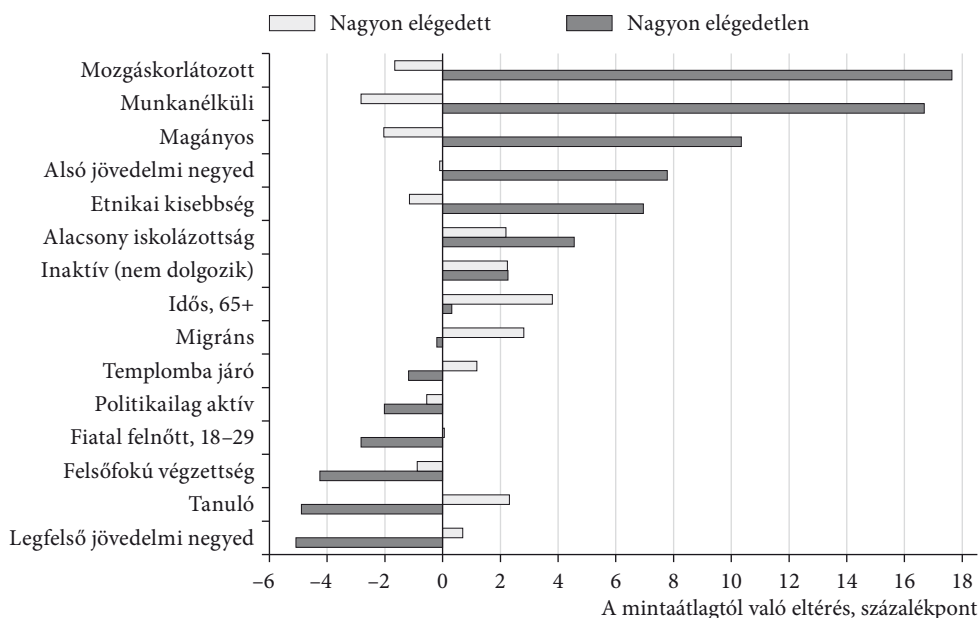
Az eredmények egyértelmű és ismétlődő mintázatokat jeleznek a szubjektív jóllét és a személyes tulajdonságok között. Azok az egyének, akik mozgáskorlátozottak, munkanélküliek, alacsony a jövedelmük, társadalmi izolációban élnek vagy etnikai kisebbséghez tartoznak (saját bevallásuk szerint), nagyobb valószínűséggel elégedetlenek vagy boldogtalanok.



Az elégedetlenség gyakorisága mintegy 6–18 százalékponttal magasabb körükben (3. ábra). Ezzel ellentétben azok, akik a legfelsőbb jövedelmi ötödbe tartoznak, felsőfokú végzettségűek és még tanulnak, sokkal kisebb eséllyel lesznek elégedetlenek (4–5 százalékponttal kevésbé).

### 3. ábra

Az elégedetlenek és az elégedettek aránya – a mintaátlaghoz képest, százalékpont



„Nagyon elégedett”: 10-es érték, „nagyon elégedetlen”: 0–3 közötti érték (skála: 0–10).

*Forrás:* saját számítások a European Social Survey alapján, ESS4-2008 Edition 4.0.

A magas jövedelem és iskolázottság nem jelentik a boldogság zálogát, de a sanyarú lelki állapottól megvédhetnek. A legfelsőbb jövedelmi ötödbe tartozók és a felsőfokú végzettségűek ugyan nem nagyobb eséllyel elégedettek, mint az átlaghoz tartozók, de körükben kisebb a nagyon elégedetlenek aránya. Nem meglepő módon az alacsony jövedelműek (alsó ötöd) körében alacsonyabb a „nagyon elégedettek” részaránya és magasabb a „nagyon elégedetleneké”. Az alacsony iskolázottságúak esetében azonban vegyes a kép: nekik egyszerre van nagyobb esélyük a nagyfokú elégedettségre és az elégedetlenségre is. Az iskolázatlanság tehát van, akiknek átok, míg másoknak áldás. Ez utóbbi magyarázatára itt nem vállalkozhatunk, de ez tükrözhet alacsony aspirációkat, önfeladást is, vagy a viszonyítási csoport is lehet alacsony társadalmi státusú.

Az elégedetlenség előfordulása lényegesen nagyobb eltéréseket mutat a vizsgált csoportok között, mint az elégedettség. Szorosabb az összefüggés a vizsgált személyes jellemzők és az elégedetlenség, mint e tényezők és az elégedettség között. Úgy tűnik, hogy néhány társadalmi csoport jellemzően nagyobb valószínűséggel lesz a „vesztesek” között szubjektív jóllét tekintetében (is), viszont kevésbé tudjuk, hogy mely csoportok élveznek magas jóllétet. Keveset tudunk arról, hogy mi az, ami egy embert boldogít.

A kérdés közelebbi vizsgálatához logit becsléseket is végeztünk, elemezve az alacsony szintű és a magas szintű elégedettség állapotának előfordulási valószínűségét. A függő változó itt a válaszadó étellel való elégedettsége volt egy kétértékű változóként kódolva. Az (1) modellben az elégedetlenséget vizsgáltunk: vajon a válaszadó alacsony értéket adott meg az elégedettségi skálán?

$$\text{ELÉGEDETLEN}_{it} = f(\text{EGÉSZSÉG}_{it}, \text{KOR}_{it}, \text{JÖV}_{it}, \text{MUNKA}_{it}, \text{ISKOLÁZOTTSÁG}_{it}, X_{it}, Y_{it}) \quad (1)$$

$$\text{ELÉGEDETT}_{it} = f(\text{EGÉSZSÉG}_{it}, \text{KOR}_{it}, \text{JÖV}_{it}, \text{MUNKA}_{it}, \text{ISKOLÁZOTTSÁG}_{it}, X_{it}, Y_{it}) \quad (2)$$

$\text{ELÉGEDETT}_{it}$  = kétértékű változó, értéke: 1, ha az egyén elégedett.

$\text{ELÉGEDETLEN}_{it}$  = kétértékű változó, értéke: 1, ha az egyén elégedetlen.

$X_{it}$ : személyes tulajdonságok vektora.

$Y_{it}$ : kétértékű országváltozó.

A (2) modellben pedig az elégedettséget: vajon a válaszadó magas értéket jelölt meg az elégedettségi skálán? A független változók között szerepel a jövedelmi ötöd csoportja, munkapiaci státus, egészségi állapot, iskolázottsági szint, egyedüllét, templomba járás, életkor, nem, etnikum és családi állapot. Az (1) és a (2) modell becsült paraméterei jelzik, hogy mi a különbség az elégedetlenség és az elégedettség korrelációs tényezői között.

Az 1. táblázatban szereplő eredmények azt mutatják, hogy számos egyéni tulajdonság szoros és szignifikáns kapcsolatban van az elégedetlenséggel, míg az elégedettséggel való kapcsolat – *ceteris paribus* – gyengébb vagy nem szignifikáns. Így van ez a jövedelmi szinttel (különösen magas jövedelem esetén, a többi változó állandóságát feltételezve). A munkanélküliek nagyobb eséllyel boldogtalanok, míg az oktatásban részt vevők kisebb eséllyel. Mindkét változó nem szignifikáns az elégedettséget becslő (2) modellben. Az egészségi – különösen súlyosabb – problémák előfordulása esetén az átlagnál magasabb az elégedetlenség esélye, míg alacsonyabb az elégedettség esélye (az utóbbi becsült együttható értéke alacsonyabb, azaz a kapcsolat gyengébb). Az etnikum csak az elégedetlenséget becslő modellben szignifikáns (negatívan), az elégedettséget becslő modellben már nem az. Az érzékenységvizsgálatokat a Lelkes [2013b] tanulmányban már részleteztük.

### 1. táblázat

Egyéni jellemzők és annak esélye, hogy a válaszadó „nagyon elégedetlen” vagy „nagyon elégedett” (logisztikus regresszió, függő változó: étellel való elégedettség)

	Kétértékű változók <sup>a</sup>	
	nagyon elégedetlen (1)	nagyon elégedett (2)
Alsó jövedelmi ötöd	0,581*** (0,060)	0,076 (0,066)
Második jövedelmi ötöd	0,180*** (0,061)	0,077 (0,064)
Negyedik jövedelmi ötöd	-0,165*** (0,064)	0,145** (0,064)

## Az 1. táblázat folytatása

	Kétértékű változók <sup>a</sup>	
	nagyon elégedetlen (1)	nagyon elégedett (2)
Felső jövedelmi ötöd	-0,595*** (0,072)	0,309*** (0,065)
Oktatásban	-0,444*** (0,132)	0,112 (0,101)
Munkanélküli	0,784*** (0,072)	-0,057 (0,115)
Inaktív	0,0223 (0,057)	0,285*** (0,058)
Magányos	0,612*** (0,052)	-0,336*** (0,076)
Templomba járó	-0,174*** (0,049)	0,082 (0,050)
Egészségügyi probléma súlyosan akadályozza	1,427*** (0,067)	-0,840*** (0,102)
Egészségügyi probléma kevésbé akadályozza	0,596*** (0,049)	-0,458*** (0,055)
Férfi	0,0587 (0,041)	-0,120*** (0,041)
Etnikai kisebbség	0,210*** (0,072)	-0,103 (0,100)
Külön élő	0,727*** (0,137)	-0,198 (0,168)
Elvált	0,642*** (0,065)	-0,248*** (0,078)
Özvegy	0,464*** (0,067)	-0,424*** (0,079)
Nőtlen/hajadon	0,378*** (0,065)	-0,443*** (0,067)
Konstans	-4,050*** (0,231)	-0,498** (0,224)
Egyéb személyes tulajdonságok <sup>b</sup>	igen	igen
Ország	igen	igen
Megfigyelések száma	33 951	33 951
Log valószínűség	-9156	-9391

<sup>a</sup> Nagyon elégedetlen: étellel való elégedettség értéke 0–3, nagyon elégedett: 10-es érték.

<sup>b</sup> Egyéb személyes tulajdonságok: iskolázottsági szint, életkor, gyerekek a háztartásban. Standard hiba zárójelben.

\*\*\*  $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,05$ , \*  $p < 0,1$ .

Forrás: saját számítások a European Social Survey, ESS4-2008 Edition 4.0 alapján.

Az elemzés tanúsága szerint tehát lényegesen többet tudunk a boldogtalanságról – arról, hogy ez milyen élethelyzetekben fordul elő gyakran –, mint arról, hogy mikor boldog valaki. Az emberek, társadalmi csoportok ilyenfajta felméréssel mérhető tulajdonságai (életkor, nem, foglalkoztatottság, jövedelmi helyzet, iskolázottság stb.) többet árulnak el a boldogtalanság tényezőiről, mint a boldogságról. Mi következik ebből?

### *A közpolitika szerepe – a lelki nyomor enyhítése*

Gyakorlati szempontból úgy érvelhetünk, hogy a közpolitika tegye azt, amit hatékonyan tenni képes: azaz csökkentse a boldogtalanságot, és mindazt, ami ehhez vezet. Ez tekinthető egy alternatív költség- (*opportunity cost*) alapú érvelésnek. Egy másik fontos hatékonysági érv a mentális betegségek tetemes egyéni és társadalmi költsége. *Layard* [2013] becslései szerint a mentális egészségi problémák költsége – beleértve a foglalkoztatásból kimaradást, a munkából való hiányzást és az alacsonyabb termelékenységet – az Egyesült Királyság GDP-jének mintegy 7,5 százaléka. Az ezzel összefüggő egészségügyi költséget további 2,3 százalékot jelentenek. A mentális betegségek előfordulása gyakori, gyakoribb a közhiedelemnél. Az *OECD* [2011] szerint egy átlagos OECD-országban egy adott időpillanatban a munkaképes korú népességnek mintegy 20 százaléka szenved klinikai értelemben vett mentális zavartól. Ha a teljes életciklust tekintjük, akkor az emberek közel 50 százaléka érintett benne valamikor élete során (!). A WHO becslései szerint a mentális betegségek alkotják a rokkantsági kategória (*disability*) 43 százalékát a fejlett országokban (*De Neve és szerzőtársai* [2013] 74. o.). A betegeknek mindössze egynegyedét kezelik, szemben a fizikai betegségeknel jellemző 75 százalék feletti aránnyal. A beavatkozás mellett – tekintetbe véve az erőforrások szűkösségét is – tehát hatékonysági érvek szólnak.

Emellett létezik az érvelés etikai szempontja is, ami szerint a közpolitika célja a szenvedés enyhítése és különösen a kimagasló mértékű mentális szenvedés elkerülésének elősegítése. A mentális zavarok elleni küzdelem tekinthető a jóléti állam újabb pillérének, annak hagyományos feladatai mellett, mint például a szegénység enyhítése.

„A politika céljának kell lennie az emberi szenvedés enyhítése. (...) A depresszióval és a mélyszegénységgel való foglalkozásnak elsőbbséget kell élveznie.” (*Kahneman* [2011].)

### Következtetések

A szubjektív jóllét mérhetőségének javulása, beleértve az elérhető mutatók bővülését és ezek megbízhatóságának javulását, egyre inkább elérhetővé teszi őket közpolitikai felhasználásra is. Ezek a mutatók azzal segíthetik a közpolitika döntéseket, hogy visszajelzést adnak a társadalom jóllétéről, és új dimenziókat nyitnak a hagyományos erőforrás-alapú mutatók mellett. Ismert, hogy a jövedelem – beleértve a GDP-t vagy az egyéni jövedelmet – csak korlátozottan korrelál a jóllét szintjével. A jóllétet számos más tényező is befolyásolja, beleértve (egyéni szinten) a társas kapcsolatokat,

(társadalmi szinten) a lakókörnyezet minőségét, az intézményrendszer működését. A jóllét több, mint az anyagi javak összessége, és ezt a közpolitikai mutatórendszernek is tekintetbe kell vennie.

A boldogság maximalizálása azonban számtalan okból lenne kérdéses. Egyrészt az extrém boldogság egyéni szinten nem optimális stratégia, a fellegekben érezve magunkat nehéz a földön járni, a társas helyzetekben boldogulni, állást keresni. Másrészt az eufória nem fenntartható. A negatív érzések az emberi létezés szükségszerű velejárói, és leginkább a pozitív és negatív érzések egyfajta elegye alkotja az optimális boldogságot. Ez az optimális boldogság nem feltétlenül jelenti az érzések (affekt) maximumát, de fontos szerepet kap benne a hosszú távú célok szerinti értelmes élet (eudaimónia). Társadalmi szinten azért is jelentene gondot, ha a jóllét maximalizálását (mint a társadalmi jóléti függvény maximalizálását) tennénk meg a kizárólagos végső célnak, mert a mutatók kiválasztása és mérése manipulálható, talán nagyobb mértékben, mint más mutatók esetében.

Ezzel ellentétben, egy magas szintű szubjektív jóllét elősegítése fontos közpolitikai cél lehet. Ez ugyanis szoros ok-okozati kapcsolatban áll az egészséggel, az élettartammal, a hatékonysággal, a megtakarítási hajlandósággal, az altruizmusmal, a társas együttműködéssel és sok más olyan magatartással, amelyeknek jelentős pozitív társadalmi hozamuk van. Az oktatáspolitikai kialakításakor érdemes figyelni a gyerekek jóllétére. Egy brit kohorszvizsgálat szerint a gyermekkori érzelmi jóllét áll a legszorosabb kapcsolatban az étellel való elégedettséggel felnőttkorban, és ez a kapcsolat erősebb, mint amilyen a gyermek viselkedése vagy akár intellektuális teljesítménye és a felnőttkori jólléte között van (*Layard és szerzőtársai [2014]*).

Sőt éppen az intellektuális teljesítmény áll a leggyengébb kapcsolatban vele, amit érdemes lenne fokozottan megfontolni az oktatáspolitikai célok meghatározásakor. A korai beavatkozások a gyermekek érzelmi jóllétének növelésére (különösen korai életkorban) tehát hosszú távon is nagyon hatékonynak tekinthetők. Az időskor pedig lehet „aranykor” is, magas szubjektív jólléttel, ha a közpolitika segít feloldani az életkor jellemző problémáit: az elmagányosodást, az egészségi problémákat és az értelmes tevékenység hiányát, elősegítve az aktív és egészséges öregedést (*Lelkes [2007], [2013a]*).

Ez a tanulmány egy 57 ezer fős, 29 európai országot magában foglaló mintán végzett számítások alapján amellel érvelt, hogy a mérhető személyes tulajdonságok szorosabb kapcsolatban vannak a boldogtalansággal, mint a boldogsággal. Úgy tűnik, többet tudunk arról, hogy mi boldogít, mint arról, hogy mitől válunk boldoggá. Ezért ésszerű választásnak tűnik, ha a közpolitika azt teszi, amit hatékonyan tenni tud: a boldogtalanságot csökkenti.

A boldogtalanság csökkentése mellett számos hatékonysági szempont szól. A népesség kis hányada az, amely egy adott időpontban szenved, őket viszont ez súlyosan érinti. A mentális zavarok – beleértve a depressziót, a szorongást és sok minden mást – gazdasági költsége jelentős, akár a GDP 9–10 százalékát is kiteheti, és az esetek döntő részét jelenleg nem kezelik. Etikai érvek is szólnak amellel, hogy ha a közpolitika célja a szenvedés csökkentése, akkor ebbe éppúgy beletartozik a mentális betegségek visszaszorítása, mint ahogy hagyományosan a szegénység csökkentése.

Az elkerülhető boldogtalanság megelőzése egy fontos lehetséges közpolitikai célnak tekinthető. A „lelki nyomor” éppúgy nemkívánatos és elkerülendő személyes létállapotnak tekinthető, mint ahogy a szegénység vagy a társadalmi kirekesztettség. Ehhez a célhoz megfelelő közpolitika is rendelhető. A mentális betegségek – amelyek gyakoriságuk ellenére még mindig stigmát és társadalmi tabut jelentenek – gyógyítása megfelelő kiindulási pontnak tekinthető. Boldog csak úgy lehet egy társadalom, ha nem feledkezik el a boldogtalanjairól!

### *Hivatkozások*

- AKNIN, L. B.–DUNN, E. W.–NORTON, M. I. [2012]: Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13. 347–355. o.
- BÖCKERMAN, P.–ILMAKUNNAS, P. [2012]: The Job Satisfaction-Productivity Nexus: A Study Using Matched Survey and Register Data. *Industrial and Labor Relations Review*, Vol. 65. No. 2. 244–262. o.
- BRUMMETT, B. H.–BOYLE, S. H.–SIEGLER, I. C.–WILLIAMS, R. B.–MARK, D. B.–BAREFOOT, J. C. [2005]: Ratings of Positive and Depressive Emotion as Predictors of Mortality in Coronary Patients. *International Journal of Cardiology*, 100. 213–216. o.
- CANTRIL, H. [1965]: *The Pattern of Human Concerns*. Rutgers University Press, New Brunswick, N. J.
- CHIDA, Y.–STEPTOE, A. [2008]: Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 70. No. 7. 741–756. o.
- CHRISTAKIS, N.–FOWLER, J. [2009]: *Connected: The Amazing Power of Social Networks and How They Shape Our Lives*. Little, Brown and Company, New York.
- CLARK, A. E.–DIENER, E.–GEORGELLIS, Y.–LUCAS, R. [2008]: Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *Economic Journal*, Vol. 118. No. 529. F222–F243.
- CLARK, A. E.–GEORGELLIS, Y. [2013]: Back to Baseline in Britain: Adaptation in the BHPS. *Economica*, Vol. 80. No. 319. 496–512. o.
- DANNER, D. D.–SNOWDON, D. A.–FRIESEN, W. V. [2001]: Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings From the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 80. No. 5. 804–813. o.
- DAVIDSON, R. J. [1992]: Anterior Cerebral Asymmetry and the Nature of Emotion. *Brain and Cognition*, Vol. 20. No. 1. 125–151. o.
- DE NEVE, J.-E.–DIENER, E.–TAY, L.–XUEREB, C. [2013]: The objective benefits of subjective well-being. Megjelent: *Helliwell, J. F.–Layard, R.–Sachs, J.* (szerk.): *World Happiness Report, 2013*. UN Sustainable Network Development Solutions Network, New York Vol. 2. 54–79. o.
- DIENER, E. [2009]: *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer, Dordrecht.
- DIENER, E.–CHAN, M. Y. [2011]: Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. 3. No. 1. 1–43. o.
- DIENER, E.–EMMONS, R. A. [1985]: The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47. 1105–1117. o.

- DIENER, E.–IRAN-NEJAD, A. [1986]: The Relationship in Experience Between Various Types of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50. 1031–1038. o.
- EB [2009]: A GDP-n innen és túl. A haladás mérése változó világunkban. A Bizottság közleménye a Tanácsnak és az Európai Parlamentnek (COM/2009/0433 végleges) <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:52009DC0433&from=EN>.
- EUROSTAT [2010]: Feasibility study for Well-Being Indicators. [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/gdp\\_and\\_beyond/documents/Feasibility\\_study\\_Well-Being\\_Indicators.pdf](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/gdp_and_beyond/documents/Feasibility_study_Well-Being_Indicators.pdf).
- FREY, B. S.–STUTZER, A. [2012]: The Use of Happiness Research for Public Policy. *Social Choice and Welfare*, Vol. 38. No. 4. 659–674. o.
- FREY, B. S.–STUTZER, A. [2013]: Recent Developments in the Economics of Happiness: A Selective Overview. Megjelent: *Frey, B. S.–Stutzer, A. (szerk.): Recent Developments in the Economics of Happiness*. Edward Elgar, Cheltenham, UK.
- FÜGGETLENSÉGI NYILATKOZAT [1776]: Az Amerikai Egyesült Államok népének Függetlenségi Nyilatkozata, 1776. Fordította: *Vecseklőy József*. A Magyar Amerikai Társaság megbízásából kiadja Rózsavölgyi és Társa, Budapest, <http://mek.oszk.hu/02200/02256/02256.htm>.
- GOUDIE, R. J. B.–MUKHERJEE, S.–DE NEVE, J.–E.–OSWALD, A. J.–WU, S. [2014]: Happiness as a Driver of Risk-avoiding Behaviour: Theory and an Empirical Study of Seatbelt Wearing and Automobile Accidents. *Economica*, 81. 674–697. o.
- GRANT, N.–WARDLE, J.–STEPTOE, A. [2009]: The Relationship Between Life Satisfaction and Health Behavior. A Cross-Cultural Analysis of Young Adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16. 259–268. o.
- GUVEN, C. [2012]: Reversing the question: Does happiness affect consumption and savings behavior? *Journal of Economic Psychology*, Vol. 33. No. 4. 701–717. o.
- HERSHFIELD, H. E.–SCHEIBE, S.–SIMS, T. L.–CARSTENSEN, L. L. [2013]: When Feeling Bad Can Be Good. Mixed Emotions Benefit Physical Health Across Adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, Vol. 4. No. 1. 54–61. o.
- HOEBEL, B. G.–RADA, P.–MARK, G. P.–POTHOS, E. [1999]: Neural Systems for Reinforcement and Inhibition of Behavior: Relevance to Eating, Addiction, and Depression. Megjelent: *Kahneman, D.–Diener, E.–Schwartz, N. (szerk.): Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation, 558–572. o.
- HOWELL, R. T.–KERN, M. L.–LYUBOMIRSKY, S. [2007]: Health benefits: Meta-analytically Determining the Impact of Well-Being on Objective Health Outcomes. *Health Psychology Review*, Vol. 1. No. 1. 83–136. o.
- IFCHER, J.–ZARGHAMEE, H. [2011]: Happiness and Time Preference: The Effect of Positive Affect in a Random-Assignment Experiment. *American Economic Review*, Vol. 101. No. 7. 3109–3129. o.
- KAHNEMAN, D. [2011]: *Thinking, Fast and Slow*. Allen Lane, London.
- KAHNEMAN, D.–KRUEGER, A. B. [2006]: Developments in the measurement of subjective well-being. *The Journal of Economic Perspectives*, Vol. 20. No. 1. 3–24. o.
- KRUEGER, A.–SCHKADE, D. [2008]: The Reliability of Subjective Well-Being Measures. *Journal of Political Economics*, No. 92. No. 8–9. 1833–1845. o.
- LAYARD, R. [2013]: Mental health: the new frontier for the Welfare State. CEP Discussion Paper, No. 1213.
- LAYARD, R.–CLARK, A. E.–CORNAGLIA, F.–POWDTHAVEE, N.–VERNOIT, J. [2014]: What Predicts a Successful Life? A Life-course Model of Well-being. *Economic Journal*, online megjelenés: november 4.



- LELKES ORSOLYA [2003]: A pénz boldogít? A jövedelem és hasznosság kapcsolatának empirikus elemzése. *Közgazdasági Szemle*, 50. évf. 5. sz. 383–405. o.
- LELKES ORSOLYA [2007]: Happiness over the Life-Cycle. Exploring Age-specific Preferences. Megjelent: *Marin, B.–Zaidi, A.* (szerk.): *Mainstreaming Ageing. Indicators to Monitor Sustainable Policies*. Ashgate, Aldershot, 359–391. o.
- LELKES ORSOLYA [2013a]: Happier and Less Isolated: Internet Use in Old Age. *Journal of Poverty and Social Justice*, Vol. 21. No. 1. 33–46. o.
- LELKES ORSOLYA [2013b]: Minimising Misery: A New Strategy for Public Policies Instead of Maximising Happiness? *Social Indicators Research*, Vol. 114. No. 1. 121–137. o.
- LEPPER, H. S. [1998]: Use of Other-Reports to Validate Subjective Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, Vol. 44. No. 3. 367–379. o.
- OECD [2011]: *Mental Health and Work: Evidence, Challenges and Policy Directions*. OECD, Párizs.
- OSTIR, G.–MARKIDES, K.–PEEK, M.–GOODWIN, J. [2001]: The Association Between Emotional Well-Being and the Incidence of Stroke in Older Adults. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 63. No. 2. 210–215. o.
- OSWALD, A. J. [1997]: Happiness and Economic Performance. *The Economic Journal*, 107. 1815–1831. o.
- OSWALD, A.–PROTO, E.–SGROI, D. [2013]: Happiness and Productivity. CAGE Online Working Paper Series, *Competitive Advantage in the Global Economy (CAGE)*, 108.
- RUSS, T. C.–STAMATAKIS, E.–HAMER, M.–STARR, J. M.–KIVIMÄKI, M.–BATTY, G. D. [2012]: Association between Psychological Distress and Mortality: Individual Participant Pooled Analysis of 10 Prospective Cohort Studies. *British Medical Journal*, 31. 345–365. o.
- SANDVIK, E.–DIENER, E.–SEIDLITZ, L. [1993]: Subjective Well-Being. The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. *Journal of Personality*, Vol. 61. No. 3. 317–342. o.
- STUTZER, A. [2004]: The role of Income Aspirations in Individual Happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization*, Vol. 54. No. 1. 89–109. o.
- VAN PRAAG, B. M. S.–FERRER-I-CARBONELL, A. [2004]: *Happiness Quantified. A Satisfaction Calculus Approach*. Oxford University Press, Oxford.
- WIEST, M.–SCHÜZ, B.–WEBSTER, N.–WURM, S. [2011]: Subjective Well-Being and Mortality Revisited: Cognitive and Emotional Well-Being Independently Predict Mortality. *Health Psychology*, 30. 728–735. o.